



**DIMAGRIMENTO**  
Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto



**FORZA E RESISTENZA**  
Voglio essere e apparire forte. E' la chiave del mio successo nella professione e nella vita



**TONO E FORMA**  
Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo



**BODY & MIND**  
Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo



**MOVIMENTO**  
Sempre più medici e farmacisti di Bergamo prescrivono programmi Sportpiù per la prevenzione e la cura delle patologie metaboliche

## TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 - 10.00 <b>ZUMBA</b>	9.15 - 10.00 <b>GINNASTICA DOLCE</b>	9.15 - 10.00 <b>PILATES</b>	9.30 - 10.15 <b>TOTAL BODY</b>	9.15 - 10.00 <b>GINNASTICA DOLCE</b>	9.30 - 10.45 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT
10.00 - 10.30 <b>ABDOMINAL</b>	10.15 - 10.45 <b>GLUTEI SHOCK</b>	10.15 - 11.00 <b>ACQUA INTERVAL</b>	10.30 - 11.15 <b>ACQUA JUMP*</b> HIIT	10.00 - 10.45 <b>ACQUA ZUMBA</b>	10.00 - 11.00 <b>YOGA</b>
10.45 - 11.30 <b>ACQUADRAIN</b>	10.45 - 11.00 <b>ABDOMINAL</b>	11.15 - 11.30 <b>ABDOMINAL</b>	11.30 - 11.45 <b>POSTURAL</b>	11.00 - 11.30 <b>PERFORMANCE*</b>	11.00 - 11.45 <b>TOTAL BODY</b>
12.30 - 13.00 <b>POWERCIRCUIT</b> HIIT	11.00 - 11.30 <b>FLEXABILITY</b>	13.00 - 13.45 <b>ACQUA ZUMBA</b>	13.00 - 13.45 <b>ACQUADRAIN</b>	13.00 - 13.45 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	12.00 - 12.45 <b>ACQUAEXPERIENCE</b>
13.00 - 13.45 <b>PIÙ CASTLE</b> HIIT	12.30 - 13.00 <b>POWERCIRCUIT</b> HIIT	13.00 - 13.45 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	13.15 - 14.00 <b>TOTAL BODY</b>	15.30 - 16.00 <b>PIÙ CASTLE</b> HIIT	15.30 - 16.15 <b>ACQUAEXPERIENCE</b>
13.15 - 14.00 <b>ACQUA JUMP*</b> HIIT	13.15 - 14.00 <b>SUPER JUMP*</b> HIIT	13.45 - 14.00 <b>FLEXABILITY</b>	15.00 - 15.45 <b>HYDROGYM</b>	16.15 - 17.15 <b>YOGA</b>	
13.45 - 14.00 <b>SLOW PILATES</b>	13.30 - 13.45 <b>FLEXABILITY</b>	15.00 - 15.45 <b>PILATES</b>	17.00 - 17.15 <b>ABDOMINAL</b>	17.15 - 18.00 <b>NEW! STRONG</b> HIIT	<b>DOMENICA</b> (Baioni) <b>ACQUAEXPERIENCE</b> Ogni domenica un corso diverso!
15.00 - 15.45 <b>ACQUAGYM</b>	15.30 - 16.00 <b>GLUTEI SHOCK</b>	16.00 - 16.45 <b>ACQUADRAIN</b>	17.15 - 18.00 <b>ZUMBA</b>	18.15 - 19.00 <b>PILATES</b>	10.00 - 10.45
16.00 - 16.30 <b>POSTURAL</b>	16.30 - 17.30 <b>YOGA</b>	16.30 - 17.00 <b>GLUTEI SHOCK</b>	18.00 - 18.30 <b>PIÙ CASTLE</b> HIIT	19.00 - 19.30 <b>POWERCIRCUIT</b> HIIT	11.00 - 11.55 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT
17.00 - 17.30 <b>ZUMBA TONING</b>	17.30 - 18.00 <b>STEP&amp;TONE</b> HIIT	17.00 - 17.30 <b>POWERCIRCUIT</b> HIIT	18.00 - 18.45 <b>SUPER JUMP*</b> HIIT	19.00 - 19.15 <b>ABDOMINAL</b>	
17.30 - 18.00 <b>PERFORMANCE*</b> HIIT	18.00 - 18.30 <b>PERFORMANCE*</b>	17.30 - 18.30 <b>NEW! STRONG</b> HIIT	18.45 - 19.15 <b>FLEXABILITY</b>	19.15 - 20.00 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	<b>ORARI CLUB SAN BERNARDINO</b> LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 8.00 - 22.00 MARTEDÌ - GIOVEDÌ 9.00 - 22.00 SABATO 9.00 - 17.00 DOMENICA* (Baioni) 9.00 - 17.00 FESTIVI INFRASETTIMANALI (Baioni) 9.00 - 14.00
17.30 - 18.15 <b>TOTAL BODY</b>	18.00 - 18.45 <b>ZUMBA</b>	18.30 - 19.00 <b>ABDOMINAL</b>	18.45 - 19.30 <b>ACQUASTRONG</b>	19.30 - 20.15 <b>ACQUAFIT</b>	
18.15 - 19.00 <b>SUPERJUMP*</b> HIIT	18.45 - 19.00 <b>ABDOMINAL</b>	18.45 - 19.30 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	19.00 - 19.45 <b>TOTAL BODY</b>	19.30 - 21.00 <b>KICK BOXING</b>	
18.15 - 19.00 <b>ACQUADRAIN</b>	19.15 - 20.00 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	19.00 - 19.45 <b>ACQUA ZUMBA</b>	19.15 - 20.00 <b>CROSSPIÙ</b>	20.15 - 20.30 <b>FLEXABILITY</b>	<b>ORARI VITALITY AREA</b> LUNEDÌ - VENERDÌ 9.30 - 21.45 SABATO 9.30 - 16.45 DOMENICA* (Baioni) 9.30 - 16.45 FESTIVI INFRASETTIMANALI (Baioni) 9.30 - 13.45
18.30 - 19.00 <b>POWERCIRCUIT</b> HIIT	19.30 - 21.00 <b>KICK BOXING</b>	19.30 - 19.45 <b>FLEXABILITY</b>	20.00 - 20.15 <b>ABDOMINAL</b>		<i>La piscina chiude 15 minuti prima della chiusura del Club. *Aperture domenicali in Baioni dal 9 settembre al 30 giugno. Giorni di chiusura: 25-26 dicembre, 1 gennaio, 21-22 aprile, 1 maggio. Orari estivi da richiedere in reception.</i>
19.00 - 19.15 <b>ABDOMINAL</b>	20.15 - 21.00 <b>ACQUA INTERVAL</b>	19.45 - 20.15 <b>PERFORMANCE*</b> HIIT	20.00 - 20.45 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT		<b>SAN BERNARDINO</b> <b>SPORTPIÙ LIFESTYLE CLUB</b> Via S. Bernardino, 102 - Bergamo Tel. 035 316597 - sanbernardino@centrisportpiu.it Seguici su
19.15 - 20.00 <b>CROSSPIÙ</b> HIIT	20.00 - 20.30 <b>PIÙ CASTLE</b> HIIT	20.00 - 20.45 <b>SUPER JUMP*</b> HIIT			
19.45 - 20.30 <b>PIÙ CYCLE*</b> HIIT	20.00 - 21.30 <b>MGA AUTODIFESA</b>	20.30 - 20.45 <b>SLOW PILATES</b>			
20.00 - 20.15 <b>FLEXABILITY</b>	20.30 - 20.45 <b>FLEXABILITY</b>				
20.00 - 20.45 <b>ACQUAFIT</b>					

**ORARI IN VIGORE DAL 7 GENNAIO 2019**  
\*CORSI SU PRENOTAZIONE UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ.

**L'ENERGIA DELLA TRIBÙ, CON LA GUIDA DI UN LEADER, TI PORTERÀ A UN RISULTATO ECCEZIONALE. #ENERGIACONTAGIOSA**

Corsi, giorni e orari possono subire variazioni al fine di migliorare il servizio alla clientela.

Il programma dei corsi è in continuo aggiornamento. Consultare il sito o la nostra pagina Facebook.

## #ENERGIACONTAGIOSA

100 corsi di gruppo a settimana **inclusi** nel tuo abbonamento. **Scegli il colore** del tuo obiettivo e **trova i corsi** più adatti a te.

### GIALLO

- ✓ DIMAGRIMENTO
- ✓ 19 CORSI



#### STEP&TONE

Tonifichi e migliori la capacità cardiovascolare con l'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi.

#### ZUMBA

Fai fitness a ritmo di danze latine con salsa, merengue, cumbia, reggaeton e samba. Spensieratezza e divertimento garantiti. Ottimo brucia grassi.

#### NEW! LATINO DANCE

Divertiti e allenati con i passi base delle musiche latine.

#### WALKING

Cammina a varie andature e a diverse intensità sopra un tappeto meccanico a ritmo di musica per bruciare molte calorie, modellare i fianchi, snellire le cosce ed alzare i glutei.

#### PIÙ CYCLE

Stimoli l'apparato cardiovascolare con l'uso di Bike SportPiù in sale emozionali. Ottimo per ridurre il peso.

### ARANCIO

- ✓ DIFESA
- ✓ 2 CORSI



#### KICK BOXING

Il meglio dello sport da combattimento riunito in un'unica arte. Allenandoti aiuti a modellare e rendere tonici gambe, addome, glutei, braccia e spalle.

#### MGA AUTODIFESA

Il sistema di difesa personale che ti insegna le basi delle tecniche cedevoli.

### ROSSO

- ✓ FORZA E RESISTENZA
- ✓ 27 CORSI



#### PERFORMANCE HIIT

Tutta la forza e la resistenza che hai. Veloce ed intenso, con tappeti ed esercizi funzionali.

#### POWERCIRCUIT HIIT

Se hai poco tempo e vuoi un percorso cardio intenso. Solo 35 minuti senza tempo di riposo.

#### FUNCTIONAL HIIT

Training con il peso del corpo in sospensione bilaterale per divertirti allenandoti e scolpendo i muscoli.

#### NEW! STRONG HIIT

Se ti senti STRONG, allenati ad alta intensità in ogni movimento. Perfettamente sincronizzato con il ritmo, spingiti oltre ogni limite per ottenere il massimo dal tuo corpo.

#### SUPER JUMP HIIT

Fitness bruciagrassi. Salta sul trampolino elastico e dimagrisci a suon di musica e allena la tua resistenza.

#### CROSS PIÙ HIIT

Allenamento tosto, per veri duri! Otterrai resistenza, forza, agilità, equilibrio, velocità.

#### PIÙ CYCLE HIIT

Forza e resistenza sulle bike SportPiù con #energiacontagiosa

#### PIÙ CASTLE HIIT

Conquista il castello superando le stazioni. Scolpisci e tonifica il tuo corpo aumentando la resistenza. 30 minuti di alta intensità brucia grassi.

### VERDE

- ✓ TONO E FORMA
- ✓ 13 CORSI



#### SHOCK TRAINING

Camminate ad alta intensità per bruciare i grassi con tappeto speciale abbinato a lavoro funzionale.

#### GLUTEI SHOCK

Glutei sodi, tonici e scolpiti già dalla prima lezione.

#### ABDOMINAL

Tonifica i tuoi addominali con l'intensità più adatta a te.

#### TOTAL BODY

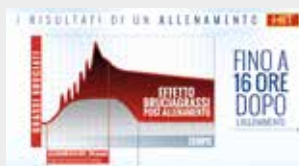
Alleni tutto il corpo migliorando la forza e la resistenza cardio-ono-stretch.

#### GINNASTICA DOLCE

Adatta a tutti, uomini, donne, terza età che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft che permette di migliorare la mobilità articolare.

#### HIIT HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento.



### MARRONE

- ✓ BODY & MIND
- ✓ 21 CORSI



#### POSTURAL

Addio al mal di schiena. Allunga e rafforza i tuoi muscoli posturali legati alla respirazione sorreggendo meglio le ossa.

#### FLEXABILITY

Fai esercizi finalizzati all'allungamento e alla distensione della muscolatura migliorando flessibilità e mobilità.

#### YOGA E MEDITAZIONE

Elimina lo stress a livello molecolare e ritrovi te stesso.

#### YOGA IN VOLO

Antigravity  
Sospeso nelle amache ritrovi benessere e agilità con sensazione di leggerezza.

#### SLOW PILATES

Posizionati sullo slow e rigeneri tutto il corpo sciogliendo le tensioni.  
Estremo benessere per la mente.

#### ANTIGRAVITY EVOLUTION

Yoga e pilates  
In forma a testa in giù. Pensato per la salute di corpo e mente, in sospensione, aumenta agilità fisica in assenza di gravità. Immediato senso di leggerezza.

#### PILATES

Allenati rafforzando il corpo, correggendo la postura e migliorando la fluidità dei movimenti.

### AZZURRO

- ✓ CORSI ACQUA
- ✓ 19 CORSI



#### ACQUA ZUMBA

In acqua a ritmo di musica, fa dimagrire, accelera il metabolismo, tonifica e diverte.

#### ACQUA FIT

Acqua fitness con l'utilizzo di attrezzi per più resistenza e più tono.

#### ACQUA JUMP HIIT

Brucia calorie e modella il corpo, stimola la forma fisica ed il benessere psicologico.

#### ACQUA STRONG HIIT

Corso ad alto impegno cardiovascolare e muscolare con un importante dispendio energetico.

#### ACQUA DRAIN

Favorisce il drenaggio linfatico, gambe più leggere e fianchi più modellati, sensazione di leggerezza.

#### ACQUA GYM

Ginnastica in acqua per tutte le età. Ottimo anti aging.

#### ACQUA EXPERIENCE

Ogni sabato e domenica un corso diverso per sperimentare e godere di tutti i benefici dell'acqua.

#### ACQUA CIRCUIT

Metodologia di allenamento a stazioni, con assistenza di trainer Sportpiù, che consente di migliorare il tono muscolare ed il sistema cardiovascolare.

#### NUOTO ASSISTITO

Allenati nuotando con i consigli dei nostri esperti AcquaTrainer per raggiungere prima i tuoi obiettivi.



Un'oasi di pace e relax in cui ritrovarsi e rifugiarsi dallo stress, ma anche un acceleratore di risultati per il tuo allenamento in sala o piscina. Prova i percorsi mirati della nostra Vitality Area e raggiungi il tuo obiettivo più velocemente.

VASCA DEL MARE - THALASSO TERAPIA, IDRO-POOL, ICE-POOL, BAGNO A VAPORE - HAMMAM, SAUNA, CASCADE D'ACQUA E TEA ROOM.



- ISOTONIC CIRCUIT
- CARDIO CIRCUIT
- ACQUA CIRCUIT

Veloci, assistiti e monitorati costantemente dai trainer per raggiungere prima e meglio il tuo obiettivo.



Allenati alla giusta intensità con il sistema più innovativo al mondo in esclusiva presso i centri SportPiù. Permette al trainer di riferimento e a te stesso di monitorare "a colori" la tua frequenza cardiaca durante l'allenamento fitness all'interno e all'esterno del club. Non hai bisogno di più tempo ma della giusta intensità. Tutto quello che puoi fare lo puoi misurare.



L'unico test scientificamente riconosciuto che registra peso, massa muscolare scheletrica, percentuale di grasso corporeo, bilanciamento muscolare, e ti fornisce il giusto parametro del metabolismo basale. Lo strumento ottimale per il raggiungimento del peso forma.

## I benefici dell'acqua

Divertente, facile ed efficace. Rassoda, tonifica, fa bene alla schiena e combatte la ritenzione idrica per gambe più leggere. Potenzia i muscoli e allevia il sistema circolatorio, migliorando il circolo venoso. Inoltre rilassa la mente.